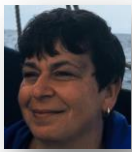




VENDREDI 12 MAI 2017 – 16h45-18h15

ATELIER PRATIQUE



✓ Brigitte HABABOU

Psychiatre

Grenoble

E-mail : brigitte.hababou@cegetel.net

Outils Thérapeutiques d'usage courant

OBJECTIFS :

Acquisition d'outils thérapeutiques tout terrain faciles d'apprentissage et aisés à utiliser qui permettent à tout un chacun de savourer le bonheur quand il est là et de gérer le malheur quand il est là

CONTENU : Après un rapide exposé de ce qu'est le psychisme et de tous les préalables indispensables à une action thérapeutique d'activation de conscience, j'exposerai et expliquerai les différents outils que je propose à mes patients :

outils permettant de se sentir immédiatement en sécurité

outils réduisant les émotions douloureuses : peurs, colères, peines ou doutes du présent comme du passé

outils d'assimilation de ce qui nous déplaît en nous

outils permettant d'avoir un instantané de notre état psychique et le moyen d'y remédier immédiatement

outils pour prendre du recul

exercices d'auto-hypnose pour gérer ses émotions ou résoudre ses problèmes

outils de gestion de ses dialogues mentaux

outils de réconciliation avec soi-même

outils divers : philosophiques

mathématiques

Tous ces outils sont une adaptation personnelle d'exercices appris auprès de Becchio, Virot, Dumas, Roustang, Mils, Schekter, Vesvard, Farcy, Servillat, Bellet, Dubos, Vallée, Yapco, Brosseau.

En effet, il me semble que le but d'une psychothérapie est " JE RESENS JE FAIS " .

Tous ces outils permettent d'obtenir ce résultat. Les participants à cet atelier auront le choix d'apprendre ceux de ces exercices qui leur paraissent le plus adaptés à leurs pratiques

MOTS CLÉS : psychothérapie – ressources – apprentissage – autonomisation